

SALVADORAN-STYLE RUSSIAN SALAD

Salvadoran-Style Russian Salad is a colorful, creamy vegetable dish made with tender potatoes, carrots, green beans, beets, and onion, lightly dressed with mayonnaise and brightened with a touch of lemon juice. Nutritionally, this salad provides complex carbohydrates from potatoes for energy, fiber from vegetables to support digestion, and vitamins A and C from carrots and beets for immune health. The beets also contribute antioxidants and folate, while green beans add additional fiber and minerals. The mayonnaise provides healthy fats that help with nutrient absorption, making this salad both satisfying and nourishing when enjoyed in moderation.

List of Ingredients and Estimated Cost

• 4 medium potatoes	\$2.00
• 2 cooked beets	\$2.00
• 3 medium carrots	\$1.00
• 1 can of green beans	\$1.50
• 1 onion, finely chopped	\$0.75
• Lemon juice	\$0.50
• Mayonnaise, to taste	\$0.50
• Salt and pepper, to taste	\$0.05

Recipe Cost:
\$8.30

Instructions

1. Peel and cut the potatoes into cubes. Cook the potatoes in water until tender.
2. Once cooked remove the potatoes and set aside.
3. Peel the carrots and cut them into cubes of about 1 cm. Cook them in the boiling water for about 1 minute, so they don't get too soft. Remove them and place them in cold water to stop the cooking.
4. Finely chop a piece of onion and add it to the bowl where you'll prepare the salad. Add lemon juice and set aside.
5. Drain and add in the can of green beans.
6. Cut the beets into cubes and add them to the bowl with the onion along with the rest of the vegetables. Mix well and add mayonnaise to taste. Season with salt and pepper.
7. Serve chilled and enjoy!



ENSALADA RUSA AL ESTILO SALVADOREÑO

La ensalada rusa al estilo Salvadoreño es un platillo colorido y cremoso elaborado con papas suaves, zanahorias, ejotes, remolachas y cebolla, ligeramente aderezado con mayonesa y realzado con un toque de jugo de limón. Desde el punto de vista nutricional, esta ensalada aporta carbohidratos complejos de las papas para energía, fibra de los vegetales que ayuda a la digestión, y vitaminas A y C provenientes de las zanahorias y las remolachas que apoyan la salud del sistema inmunológico. Las remolachas también aportan antioxidantes y folato, mientras que los ejotes añaden más fibra y minerales. La mayonesa aporta grasas que ayudan a la absorción de nutrientes, haciendo de esta ensalada una opción saciante y nutritiva cuando se consume con moderación.

Lista de Ingredientes y Costo Estimado

• 4 papas medianas	\$2.00
• 2 remolachas cocidas	\$2.00
• 3 zanahorias medianas	\$1.00
• 1 lata de ejotes	\$1.50
• 1 cebolla, picada	\$0.75
• Jugo de limón	\$0.50
• Mayonesa, al gusto	\$0.50
• Sal y pimienta, al gusto	\$0.05

**Costo de la
receta:
\$8.30**

Instrucciones

1. Pela las papas y córtalas en cubos. Cocínalas en agua hasta que estén suaves.
2. Una vez cocidas, retíralas del agua y resérvalas.
3. Pela las zanahorias y córtalas en cubitos de aproximadamente 1 cm. Cocínalas en el agua hirviendo durante 1 minuto, para que no queden demasiado blandas. Retíralas y colócalas en agua fría para detener la cocción.
4. Pica finamente un la cebolla y agrégala al recipiente donde prepararás la ensalada. Añade jugo de limón y reserva.
5. Escurre y agrega la lata de ejotes.
6. Corta las remolachas en cubitos y agrégalas al recipiente con la cebolla junto con el resto de los vegetales. Mezcla bien y añade mayonesa al gusto. Sazona con sal y pimienta.
7. ¡Sirve fría y disfruta!

